

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan Olahraga dengan kejadian DM tipe II di wilayah kerja Puskesmas Purwosari Surakarta dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian DM tipe II di wilayah kerja Puskesmas Purwosari sebagian besar terjadi pada usia >40 tahun, pada responden yang berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan rata-rata lulusan SMA, dan rata-rata jenis pekerjaannya ibu rumah tangga.
2. Jumlah responden yang melakukan Olahraga dengan kategori kurang lebih besar pada kelompok kasus di bandingkan dengan kelompok kontrol. Olahraga pada kelompok kasus sebanyak 27 orang (67,55%) yang berolahraga kurang, sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 14 orang (35%) yang berolahraga dengan kategori kurang.
3. Ada hubungan antara olahraga dengan kejadian DM tipe II di wilayah kerja Puskesmas Purwosari (nilai  $p=0,004$ ,  $OR=3,857$ , dan 95%  $CI=1,526-9,750$ ).

#### **B. SARAN**

1. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain seperti (riwayat keluarga DM, kegemukan,

bertambahnya usia, tekanan darah tinggi, dan etnis) yang berhubungan dengan kejadian DM tipe II. Dan melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan cara diukur kadar gula darah responden kelompok kasus dan kontrol, selain itu juga dilakukan penelitian tentang hubungan masing-masing olahraga dengan kejadian DM tipe II.

2. Bagi Instansi Kesehatan khususnya Puskesmas Purwosari dan Dinas Kesehatan Surakarta

Program Puskesmas Purwosari diantaranya puskesmasling bertempat di balai kelurahan Purwosari, Jajar, dan Kerten yang dilakukan secara rutin seminggu 3 kali. Maka perlu ditambahkan program pengendalian DM seperti senam DM yang dilakukan seminggu 3 kali setelah pasien melakukan kontrol gula darah. Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi masyarakat tentang penyakit DM tipe II melalui media cetak maupun elektronik seperti *leaflet*, koran, siaran di radio yang diharapkan dapat mencegah terjadinya DM tipe II dalam masyarakat dan mencegah komplikasi pada penderita.

3. Bagi Masyarakat

Program kesehatan yang dapat dilakukan dalam masyarakat yaitu mengadakan program jalan sehat, mengikuti acara *car free day* kota Solo, dan turut serta dalam cek gula darah di *car free day*. Upaya ini dapat menurunkan risiko terjadinya DM bagi masyarakat dan menurunkan kadar gula darah bagi penderita DM sehingga mencegah komplikasi lebih lanjut.